
BENESSERE IN AZIENDA: POSTURAL COACH® IN PRATICA

BUSINESS SKILLS

DESCRIZIONE

Un metodo di rieducazione posturale che aiuta a risolvere senza farmaci o chirurgia i problemi causati da mal di schiena o traumi da sovraccarico. La risoluzione del dolore diventa la conclusione di un percorso di consapevolezza sulla stretta correlazione tra corpo e mente, consapevolezza che porta un miglioramento delle performance fisiche e mentali. Una nuova visione di se stessi che si traduce in relazioni più sane e funzionali. L'approccio metodologico è esperienziale e gestito in forma di laboratori di pratiche. La modalità esperienziale che caratterizza la formazione ha l'obiettivo di allenare concretamente nuovi comportamenti e fornire nuovi strumenti ad ogni singolo incontro. La metodologia è laboratoriale: attraverso esercizi guidati, condivisioni, giochi ed esperienze si facilitano il cambiamento e la trasformazione.

PROGRAMMA

PROGRAMMA DIDATTICO:

Postura e benessere personale

- Anatomia e fisiologia della colonna vertebrale
- Quali sono le più comuni problematiche muscolo scheletriche e cause della loro insorgenza.
- Quali le soluzioni? Quali esercizi sono realmente efficaci? (parte pratica)
- Cosa è lo stress? Come si manifesta?
- Come lo stress modifica la nostra postura?
- Quali sono i rimedi più efficaci per contrastarlo? (parte pratica)
- Lo stress modifica la postura ma la postura può modificare lo stress?

Ogni partecipante avrà a disposizione un Kit di "Postural Coach": tappetino, disco, elastico. Il kit verrà lasciato al partecipante al termine del corso.

DOCENTI

GIUSEPPE FERRARI – inventore del metodo, è fisioterapista ed osteopata di sportivi di fama internazionale; terapeuta della nazionale italiana di pattinaggio su ghiaccio; posturologo di A.C. Milan; personal e team coach di individui ad alta performance.

DESTINATARI

A chi desidera acquisire una più profonda consapevolezza delle modalità con cui funziona il proprio sistema-persona: la postura, il movimento e l'elasticità sono aspetti che possono agevolare o compromettere il nostro benessere psicofisico e la nostra flessibilità ed elasticità mentale, così come le nostre performance e relazioni.

A chi vuole migliorare il proprio stato fisico ed emotivo, acquisendo maggior padronanza sulla gestione del proprio corpo e migliorando il proprio ben-essere attraverso una mappatura e una verifica del proprio stato di coerenza mente-corpo per pianificare azioni migliorative.

A chi ha problemi legati alla postura, fa un lavoro sedentario o che lo porta a ripetere a lungo gli stessi movimenti.

A chi sente la necessità di prendersi una pausa e dedicare del tempo a se stesso.

NOTE

Orari giornata formativa:

9:00 – 9:15 Accredimento partecipanti

9:15 – 13:00 Formazione

13:00 – 14:00 Pausa

14:00 – 18:00 Formazione

18:00 Conclusione

Coffee break a metà mattina e metà pomeriggio

REFERENTI

Davide Inclimona (davide.inclimona@assolombarda.it / Cell: 348 0201 402)

Stefano Colognesi (stefano.colognesi@assolombarda.it / Cell: 345 8674 646)

DATE E PREZZI

ATTUALMENTE DISPONIBILE SOLO PER LA FORMAZIONE IN AZIENDA